

〈献立表〉

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					パン マカロニサラダ フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ 小松菜の和え物 味噌汁	ホットケーキ カニカマサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー
昼食					赤飯 カツオのたたき 盛り合わせ 含め煮 雑煮（味噌） フルーツ	ごはん 鶏の桑焼き 炊き合わせ みぞれ酢かけ 雑煮（すまし）	散らし寿司 かき揚げ インゲンの練りゴマ和え 茶碗蒸し 赤だし
夕食					ごはん すき焼き煮 なすの炒め物 大根の梅肉和え すまし汁	ごはん アカウオの黄金焼き ぜんまいの炒め煮 白菜のごま和え すまし汁	ごはん 海鮮野菜炒め しゅうまい ピーマンの塩昆布和え 中華スープ

〈献立表〉

	日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	パン ポテトサラダ フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー	パン オムレツ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 海鮮団子の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	パン スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 ほうれん草のお浸し 味噌汁	菓子パン ウインナーソテー みかん缶 牛乳/コーヒー
	ごはん 豚肉の彩り炒め 里芋の揚げ煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁	ごはん タラのムニエル レンコンの金平 小松菜の中華ドレ和え コンソメスープ	ごはん 牛肉の生姜煮 茄子の炒め物 オクラのお浸し 味噌汁	ごはん 手作りコロツケ 大根の洋風煮 春菊のごま和え すまし汁 七草粥（小鉢）	ごはん サワラの塩焼き なすの煮付け 胡瓜の酢の物 かき玉汁	たらこふりかけごはん 醤油ラーメン 小籠包 チンゲンサイのナムル 杏仁豆腐	ごはん エビフライ・メンチカツ ブロッコリーのクリーム煮 フレンチサラダ コンソメスープ
	ごはん 変わり揚げ ぜんまいの炒め煮 白菜のツナ和え すまし汁	ごはん 鶏の照り焼き 白身魚のふわらか豆腐 ブロッコリーの和風サラダ 味噌汁	ごはん アカウオの香味焼き ピーマンの炒め物 カリフラワーのサラダ のっぺい汁	ごはん 豚肉のごまだれ炒め キャベツの炒め物 白和え 味噌汁	ごはん 鶏のはちみつ煮 冬瓜のかにあんかけ 菜の花のおかか和え 味噌汁	ごはん カレイの山椒焼き 里芋とこんにゃくの煮物 しろ菜の和え物 味噌汁	ごはん 豚の角煮 ひじき煮 大根の梅肉和え すまし汁

〈献立表〉

	日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	パン	パン	ごはん	パン	パン	ごはん	サンドイッチ
	大豆サラダ	肉団子のコンソメ煮	高野の煮つけ	ポテトサラダ	さつまいのクリーム煮	白身魚のふわらか豆腐	ヨーグルト
	洋梨缶	パイ缶	しろ菜の和え物	ヨーグルト	バナナ	春菊のお浸し	牛乳/コーヒー
	牛乳/コーヒー	牛乳/コーヒー	味噌汁	牛乳/コーヒー	牛乳/コーヒー	味噌汁	
昼食	☆コース料理☆	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	サーモンのカルパッチョ	肉じゃが	タチウオの梅煮	エビチリ	鶏の味噌漬け焼き	サバの生姜煮	牛肉のスタミナ炒め
	ライス	インゲンのソテー	チンゲンサイの煮浸し	白菜のコンソメ煮	金平ごぼう	筍の煮物	なすのそぼろ煮
	にんじんのポタージュ	春雨サラダ	胡瓜のポン酢和え	もやしのナムル	ブロッコリーのたらマヨ和え	小松菜のごま和え	オクラの和え物
	白身魚のマスタードソースかけ	味噌汁	すまし汁	中華スープ	すまし汁	豚汁	すまし汁
	ステーキ						
レアチーズケーキ							
夕食	ごはん	さけふりかけごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	サバの味噌煮	お好み焼き	鶏の黒砂糖煮	豚肉の薬味炒め	メバルの柚子香煮	回鍋肉	白身魚の南蛮漬け
	ビーフソテー	茄子の味噌炒め	ピーマンの甘辛炒め	南瓜の煮付け	切干大根の炒め煮	カニしゅうまい	さつまいの甘煮
	卵豆腐	菜の花のじゃこ和え	カリフラワーのごまドレ和え	ほうれん草の磯辺和え	水菜のサラダ	白菜のサラダ	胡瓜の錦糸和え
	すまし汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	中華スープ	すまし汁

〈献立表〉

	日	月	火	水	木	金	土
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	パン マカロニサラダ フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー	パン ベーコンソテー 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ 白菜のお浸し 味噌汁	パン オムレツ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン プチハンバーグ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 小松菜の煮浸し 味噌汁	菓子パン 大豆サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー
昼食	豚丼 がんもの煮物 小松菜の和え物 味噌汁 イチゴゼリー	ごはん 鶏天 炊き合わせ オクラの山掛け 味噌汁	カレーライス カニクリームコロッケ ブロッコリーのドレ和え コンポート	ごはん 筑前煮 ほうれん草のソテー 春雨サラダ すまし汁	ごはん サバのごま焼き 筍の煮物 水菜のごまだれ和え すまし汁	ごはん 豚肉ときのこの炒め物 ひじきの炒め煮 もやしのドレ和え 味噌汁	おかかふりかけごはん かきあげうどん 肉ごぼう 菜の花の錦糸和え ぶどうゼリー
夕食	ごはん おでん もやしのソテー 菜の花のわさび和え 味噌汁	ごはん タラの香味焼き 五目煮 もずく酢 すまし汁	ごはん 肉団子の甘酢炒め 小松菜のツナ煮 胡瓜の酢味噌和え すまし汁	ごはん タチウオの蒲焼き 揚げ出し豆腐 オクラのポン酢和え 味噌汁	ごはん 鶏の塩麴焼き ピーマンのピリ辛炒め キャベツのサラダ 味噌汁	ごはん カレイの生姜煮 インゲンの中華風炒め 胡瓜の甘酢和え すまし汁	ごはん クリームシチュー ミートボール ブロッコリーのボン酢和え オレンジ

〈献立表〉

	日	月	火	水	木	金	土
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	パン	パン	ごはん	パン	パン	ごはん	ホットケーキ
	ポテトサラダ	カリフラワーのコンソメ煮	がんもの煮物	キャベツソテー	肉団子のコンソメ煮	厚揚げの煮物	ポテトサラダ
	洋梨缶	パイ缶	春菊のお浸し	ヨーグルト	バナナ	白菜の煮浸し	みかん缶
	牛乳/コーヒー	牛乳/コーヒー	味噌汁	牛乳/コーヒー	牛乳/コーヒー	味噌汁	牛乳/コーヒー
昼食	☆お誕生日会☆	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	たまごふりかけごはん
	オムライス	カレイの照り焼き	鶏肉のスタミナ炒め	サワラの煮付け	牛肉の柳川煮	餃子・シュウマイ・ニラ饅頭	ちゃんぽんめん
	エビフライと星のコロッケ	ひじき煮	さつま芋のレモン煮	インゲンのじゃこ炒め	ピーマンの甘辛炒め	キャベツのサラダ	肉団子
	海藻サラダ	ほうれん草の磯辺和え	ぜんまいナムル	スパゲティサラダ	切干大根のサラダ	中華スープ	ブロッコリーの和え物
	コンソメスープ	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	フルーツ（パイナップル・キウイ）	杏仁豆腐
	フルーツポンチ						
ショコラケーキ							
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	メバルの漬け焼き	メンチカツ	サケの塩こうじ漬け焼き	豚肉のオイスターソース炒め	アジの南蛮漬け	鶏肉のゆず香り焼き	トンカツ
	冬瓜のうすくず煮	チンゲンサイの華風炒め	なすの煮付け	南瓜の煮付け	冬瓜の煮物	筍の煮付け	ほうれん草と玉子の炒め物
	春菊の辛子和え	大根のしその実和え	小松菜のなめ茸和え	ほうれん草のお浸し	春菊の梅鯉和え	チンゲンサイの錦糸和え	大根サラダ
すまし汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	